

※2026年07月15日02:13 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

[illegible]

[illegible]

【マシンピラティス】

強度	レッスン名		時間
2.5	◎ﾋﾞﾗLower+	Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗUpper+	Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗB+	Basic+	50分
2.5	◎ﾋﾞﾗTotalBody	Total Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗStretchC	Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗRefBody	Refresh Body	30分
2.5	◎ﾋﾞﾗChestSR	Chest Spine Release	30分
2.5	Rin-Ballet	Rin- Ballet	30分
3	◎ﾋﾞﾗH&L+	Hip&Legs+	50分
3	◎ﾋﾞﾗBackStyle	Beauty Back Style	30分
3	◎ﾋﾞﾗHipLine	Make Hip Line	30分
3	◎ﾋﾞﾗRefCore	Refresh Core	30分
3	◎ﾋﾞﾗPerBackBody	Perfect Back Body	30分
3	Ex45ﾋﾞﾗRefCore	[Extra45]Refresh Core	45分
3.5	◎ﾋﾞﾗWaist+	Waist Shape +	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗJumpM	Jump Movement+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗB&A+	Back&Arms+	50分
3.5	◎ﾋﾞﾗcore	Shape up Core	30分
3.5	◎ﾋﾞﾗControlF	Control Flow	30分
3.5	Strong Hip&Legs	Strong Hip&Legs	45分
4	◎ﾋﾞﾗA+	Advance+	50分
4	Power Waist Shape	Power Waist Shape	45分

【SP:特別レッスン】

👑=トップインストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
1(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊花梨
1(土) 14:00-14:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊花梨
3(月) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	後藤美衣
3(月) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本梨央
4(火) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊花梨
4(火) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本梨央
5(水) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本梨央
6(木) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	木原冬莉
6(木) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊花梨
7(金) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	木原冬莉
7(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	木原冬莉
8(土) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊花梨
8(土) 16:00-16:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	木原冬莉
10(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本梨央
10(月) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	木原冬莉
11(火) 12:40-13:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本梨央
11(火) 17:00-17:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	木原冬莉
12(水) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧野有紗
12(水) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本梨央
13(木) 09:30-10:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	後藤美衣
13(木) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	木原冬莉
17(月) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本梨央
17(月) 17:40-18:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本梨央
18(火) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊花梨
18(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本梨央
19(水) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊花梨
20(木) 10:50-11:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本梨央
20(木) 19:00-19:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	木原冬莉
21(金) 12:10-12:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本梨央
21(金) 18:00-18:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊花梨
21(金) 21:20-21:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧野有紗
22(土) 09:20-09:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	木原冬莉
22(土) 14:40-15:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本梨央
24(月) 10:30-11:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧野有紗
24(月) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本梨央
25(火) 11:50-12:20	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧野有紗
25(火) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	渡邊花梨
27(木) 13:10-13:40	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧野有紗
27(木) 20:00-20:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧野有紗
28(金) 13:30-14:00	3	Rintosull MIX Summer 2026	木原冬莉
28(金) 18:40-19:10	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本梨央
29(土) 08:00-08:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	木原冬莉
29(土) 11:20-11:50	3	Rintosull MIX Summer 2026	牧野有紗
31(月) 13:05-13:35	3	Rintosull MIX Summer 2026	木原冬莉
31(月) 21:00-21:30	3	Rintosull MIX Summer 2026	宮本梨央

